Dinh dưỡng thể hình tăng cân hiệu quả từ 7 bài thuốc dân gian

SHARE:

Ngoài các thức ăn có chất dinh dưỡng thì một số bài thuốc dân gian cũng bổ sung được các chất dinh dưỡng thể hình tăng cân hiệu quả. Các bạn tham khảo nhé!

Một trong những lý do khiến bạn áp dụng chế độ**dinh dưỡng thể hình** **tăng cân** mà cân nặng vẫn dậm chân tại chỗ có thể là do tình trạng hấp thu dưỡng chất kém. Chính vì vậy, những **bài thuốc dân gian** dưới đây sẽ giúp bạn cải thiện tình trạng trên để **tăng cân hiệu quả** và an toàn nhất có thể.

Dinh dưỡng thể hình tăng cân hiệu quả từ các bài thuốc dân gian bạn nên tham khảo



Dinh dưỡng thể hình tăng cân hiệu quả từ các bài thuốc dân gian

Theo Đông y, khi cơ thể suy yếu, cân nặng giảm chính là do tỳ vị vận hóa (hệ tiêu hóa) làm việc không hiệu quả gây tình trạng ăn uống kém, thức ăn đình trệ trong dạ dày, bụng đầy trướng, khó chịu, buồn nôn... dĩ nhiên, những dưỡng chất cần thiết để cơ thể tăng cân sẽ không được hấp thu hiệu quả. Và những bài thuốc sau sẽ là liệu pháp để bạn cải thiện chế độ dinh dưỡng thể hình và tăng cường khả năng làm việc của hệ thống tiêu hóa, chỉ như vậy bạn mới hoàn thành được chế độ dinh dưỡng hiệu quả để tăng cân.

Một số bài thuốc cải thiện tiêu hóa có lợi cho dinh dưỡng thể hình





- Bài thuốc 1: Quả quất chín 1kg, rửa sạch, để cho ráo nước. Dùng kim châm sâu nhiều lỗ. Cho vào lọ cùng 2kg đường kính, cứ một lớp quất phủ lên một lớp đường, đậy kín trong 7 ngày để thu lấy si rô màu vàng, mùi thơm. Khi dùng, lấy 1 thìa pha 100ml nước đun sôi để nguội và uống. Ngày uống từ 2 - 3 lần. Uống liên tục trong vòng 3 ngày.
- Bài thuốc 2: Quất tươi 100g, 500ml rượu trắng, ngâm 2 tuần là có thể dùng được. Hàng ngày trước bữa ăn uống 15 - 20ml rượu có tác dụng chữa bụng trướng, khó tiêu, giúp ăn ngon miệng hơn, kích thích hệ tiêu hóa làm việc hiệu quả.
- Bài thuốc 3: Chỉ xác 10g, đu đủ xanh 30g, gừng 6g. Sắc uống mỗi ngày từ 1-2 lần. Uống liên tục trong 3 ngày.
- Bài thuốc 4: Mộc hương, bạch truật với chỉ thực, mỗi thứ 18g. Tất cả vị thuốc đem đi tán bột, ngày uống 2 lần cùng với nước gừng, mỗi lần 5g.
- Bài thuốc 5: 20g tỏi bóc vỏ, giã nát trộn chung 5g đường phèn. Hòa cùng với 60ml nước sôi ấm, chia 2 lần uống mỗi ngày.
- Bài thuốc 6: Lá mơ tươi 100g, rửa sạch ăn kèm với cơm hoặc giã nát lấy nước cốt uống nhiều lần trong ngày.
- Bài thuốc 7: Rau cải thìa rửa sạch, giã vắt lấy cốt, hâm cho ấm, ngày uống 2 lần trước bữa ăn. Uống trong vòng 3 - 5 ngày.



Lưu ý: Trước khi bổ sung những bài thuốc này để phục vụ kế hoạch dinh dưỡng thể hình tăng cân bạn cần được thầy thuốc hoặc chuyên gia uy tín kê đơn và hướng dẫn cụ thể.

 NHÃN: Cách tăng cân | Dinh dưỡng thể hình | HOT | Tăng cân | Thực phẩm tăng cân

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/dinh-duong-the-hinh-tang-can-hieu-qua-tu-7-bai-thuoc-dan-gian.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



B À I   M Ớ I
N H Ấ T

♬ N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H ♬

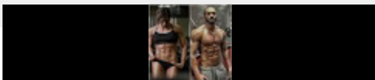
X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



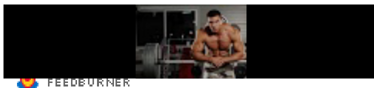
n đẹp có chứa AHA
Hydroxy Acid. Một trong những lựa chọn tối ưu cho…

- Primer là gì? Cách lựa chọn primer cho lớp trang điểm đẹp
Trang điểm là bước làm đẹp mà chị em phụ nữ sử dụng để khoát lên mình sự tự…



làm đẹp với chúng
g nguyên liệu làm đẹp phổ biến đối với chị em. Công…

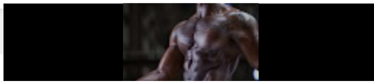
- Cardio là gì? Bài tập Cardio đốt mỡ hiệu quả nhanh nhất
Cardio là gì? Cardio (Cardiovascular) là bất kỳ bài tập thể dục nào làm tăng nhịp tim giúp hệ…



g 3 căng tròn quyến rũ

n chắc vòng 3, mông đùi, tăng cường sức khỏe toàn…

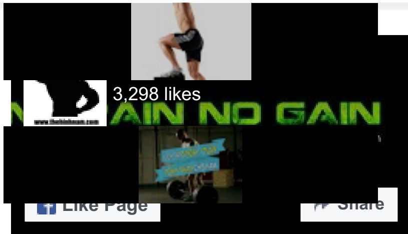
FEEDBURNER

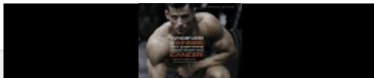


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D O I   F A N P A G E







10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->